

T'importa gaire el que diguin de tu els altres?

Un deixeble va arribar molt agitat a la presència de Sòcrates i va començar a parlar d'aquesta manera:

- Mestre! Vull explicar-te que un amic teu va estar parlant de tu amb malvolença. - Sòcrates El va interrompre dient:

- Espera! Ja vas fer passar a través dels Tres Filtres el que em diràs?

- ¿Els Tres Filtres? No els conec.

- El primer filtre és la VERITAT -va replicar Sòcrates- Ja has examinat acuradament si el que em vols dir és veritable en tots els seus punts?

- No ho sé. Ho vaig sentir dir.

- Ho hauràs fet passar almenys pel segon filtre, que és la BONDAT: el que em vols dir és almenys bo?

- No, en realitat és una cosa dolenta.

- Ah! - Va interrompre Sòcrates. - Llavors anem a l'últim filtre És NECESSARI que m'expliquis això?

- Per ser sincer, necessari no ho és.

- Llavors - va somriure el savi - si no és veritable, ni bo, ni necessari, oblidem-ho...

La clàssica història dels tres filtres val per a qualsevol cosa que anem a dir, però també per a qualsevol cosa que escoltem.

Entrem en cercles viciosos d'informació tèrbola on la veritat pot ser escassa, i patim sense necessitat per això.

Podem tenir experiències doloroses o conflictives en la vida i aquest sofriment pot ser útil. Però de vegades alimentem un malestar que

pot treure'ns la son, i fins i tot la salut, sense valorar realment si ha passat tan sols un dels filtres.

Una manera d'aconseguir ser molt més feliç és alliberar-se de la necessitat de saber en tot moment el que els altres opinen sobre nosaltres, sobre tot perquè és probable que no ho hagin 'filtrat'.

Quan algú ens fa un comentari negatiu, és molt útil preguntar-se 'per què em diu això?', és a dir, qüestionar la utilitat d'aquest comentari per a la persona que ho diu.

Potser el contingut et fereixi, però si ets capaç de comprendre la intenció de l'atacant, pot ser que sigui més relatiu. Ja ho saps doncs. És verídica, bo i necessari això que m'han dit? Si no ho és, llavors no es mereix ni un segon del nostre temps.

Les persones que se senten ferides amb freqüència solen ser més insegures sobre els seus pensaments o aspecte, de manera que sobrevaloren l'opinió dels altres.

Al cap i a la fi, una opinió no és més que això, una possibilitat. i si no passa els filtres pot ser que ni això.

Hi ha una dita popular que diu "les opinions són com els melics, tots en tenim un i no serveix de gran cosa."

Així que si has de preocupar-te d'una opinió, preocupa't per la teva. Preocupa't que estigui ben formada i sigui autònoma i significativa. I sobretot, que

estigui ben 'filtrada'.

Sílvia Rodríguez Díez

Psicòloga d'adults.

Col.legiada 16.572

KANTOR. Espai

d'Atenció Psicològica

Llobateras 6 – Local 1 (al

costat de Regina Carmeli)

Tel. 93 588 21 53

Mb. 644 008 701

**PSICOLOGIA D'ADULTS: CRISIS VITALS
ANSIETAT – DEPRESSIÓ – PROCESSOS DE DOL
TERÀPIA DE PARELLA - SEXOLOGIA
TERÀPIA FAMILIAR PER A ADULTS/ADOLESCENTS**



Sílvia Rodríguez Díez
Psicòloga d'adults
Terapeuta de parella
Col.legiada 16.572

KANTOR
Espai d'atenció psicològica

Llobateras 6-10 local 1
(al costat de Regina Carmeli)
Tf. 93 588 21 53/644 008 701
info@espaikantor.org
www.espaikantor.org